

食改さんおすすめレシピ

食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市食生活改善連絡協議会のことです。

岡健康介護課 TEL 22-6838

免疫力を高めよう

「免疫力が低下すると風邪をひきやすくなる」と聞いたことはありませんか。免疫とは体の中に細菌やウイルスなどの病原体や異物が入ってきたとき、免疫細胞がそれに対抗して体を守ってくれる働きのことです。

免疫細胞の約7割は腸内に存在しているため、腸内環境を改善して免疫細胞が働きやすい環境をつくることで免疫力を高めることにつながります。

食事の面から腸内環境を改善するには、食物繊維を積極的にとることが有効です。食物繊維は穀物や野菜、イモ、キノコにたくさん含まれています。

また、免疫細胞の原料となるたんぱく質もしっかりとりましょう。

そこで今回は、食物繊維がたっぷりとれる食改さんおすすめレシピを紹介します。

根菜たっぷりカレー

材料(4人分)

食材	分量	切り方
ニンニク	3〜4片 (30g)	みじん切り
タマネギ	中2個 (400g)	一口大の角切り
ジャガイモ	中1個 (100g)	
長芋	約7cm (150g)	5mmのいちょう切り
ニンジン	中1本 (150g)	
レンコン	約7cm (150g)	小さめの乱切り
ゴボウ	1/2本 (80g)	
マイタケ	100g	ほぐす
豚肉(ロース)	300g	一口大
サラダ油	大さじ2	
カレールウ	4皿分	
水	800cc	

▼栄養価 ※ご飯は含まない

エネルギー 507 kcal
たんぱく質 20.2 g
食塩相当量 2.2 g
食物繊維 9.7 g

(18〜64歳の食物繊維目標量は、1日男性21g、女性18gです。「日本人の食事摂取基準2020」)

▼作り方

1. 野菜を切る。



2.

鍋にサラダ油とニンニクを入れて弱火にかけ、ニンニクの香りが出たら豚肉を炒める。マイタケ以外の野菜、イモを加えてさらに炒める。



3.

全体に油がまわったら水を加えて具材が軟らかくなるまで煮込む。アクが出たら取り除く。

4.

具材が軟らかくなったら火を弱め、マイタケとカレールウを入れて10分程度煮込む。



※はちみつ、ケチャップ、オイスターソースなどで好みの味に調節してください。

▼ひとくちメモ

- ・1食で1日の食物繊維目標量の約半分をとることができます。
- ・精白米に玄米やもち麦を混ぜて炊くことで、さらに多くの食物繊維をとることができます。



子どもたちを感染症から 守る消毒ボランティア



9月1日、富岡小学校で消毒ボランティアによる校内の消毒作業が行われました。

この活動は、毎日放課後に消毒作業を行う教職員の負担を少しでも減らすことを目的に毎週火曜日と木曜日に実施されています。

作業当日は、階段の手すりや水道の蛇口、ドアノブなど多くの人が触れる部分を、丁寧にアルコールで拭きながら消毒作業を行いました。

ちょっと昔にタイムスリップ 古民具お別れ展示会



8月の金・土曜日に、葛原郷土研修室で、明治から昭和期ごろに山県の人々が実際に利用していた古民具約8000点のお別れ展示会を行いました。

古民具は、時計や農機具、火鉢などさまざまで、当時の人々の生活を知ることができます。

展示された古民具は、小中学生の学習用教材や文化的な遺産として有益なものを除き、この展示会をもって破損している物を中心に順次廃棄処分します。

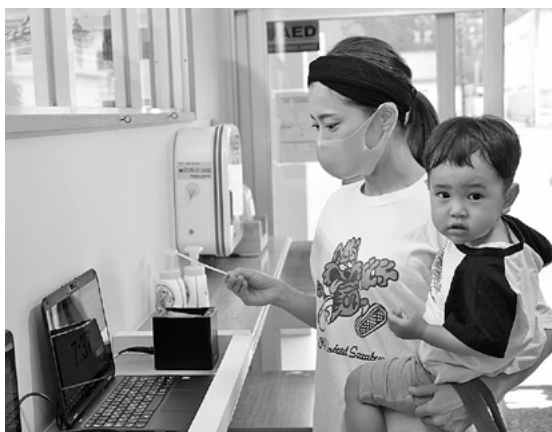
岐阜県公衆衛生 協議会長表彰を報告



7月31日、前山県市歯科医師会長の尾野康夫さんが、岐阜県公衆衛生協議会長表彰の受賞報告のため、市長を表敬訪問しました。

尾野さんは、平成16年度から、市内の園児から中学3年生までのフッ化物洗口事業に携わり、幼児期、学齢期の永久歯の歯減少に貢献されたほか、平成27年度から始めた後期高齢者の歯科健診においては、受診率が県内連続1位を達成するなど、市民の口腔衛生の向上に尽力された功績が認められ受賞となりました。

市立保育園でICTを 活用した登園がスタート



8月3日、高富保育園他3園でICTを活用した登園がスタートしました。ICT活用ツール「CODMON(コードモン)」の導入により、特定のコードをかざすだけで、園児の登降園を管理することができ、また、このツールは県内公立保育園で初の導入となるもので、保育士業務の負担軽減や保護者の利便性も向上します。

また、来園することなく安全・迅速に情報のやりとりができ、感染症対策にもつながります。今年度中に市内全園に導入します。

市オリジナルパーティー で楽しい保育園生活



8月28日、みやま保育園で、新型コロナウイルス感染症対策の一環として、給食時などの対面活動の際に使用する、市オリジナルパーティーの引渡式を行いました。

パーティーションの脚の部分には、市の木である栗の木を使用し、「ナツチヨルくん」と「やまがた」の文字を一文字ずつ掘り、柿渋で塗装してあります。また、当日は園児たちに人気のナツチヨルくんがマスク姿で登場し、感染予防の啓発も行いました。

コロナ禍であっても、毎日楽しい園生活を過ごしてもらえよう、全保育園に設置しました。